Les secrets d'une randonnée réussie

Autor(en): **Fattebert, Sandrine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 22

PDF erstellt am: **12.08.2022**

Persistenter Link: http://doi.org/10.5169/seals-831894

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Les secrets d'une randonnée réussie

Une mauvaise préparation physique et matérielle peuvent transformer la plus belle des balades en cauchemar. Les conseils d'Eric Treuthardt.



Auremar

Le proche retour du printemps incite à rêver d'une semaine de trekking... Quoi de plus merveilleux, que de découvrir des paysages de rêve en marchant? Mais pour profiter de ces décors grandioses, mieux vaut se préparer. «Avant de commencer une randonnée telle que celle des Cinque Terre sur la Riviera italienne, marcher entre une heure trente et deux heures plusieurs fois par semaine, constitue une bonne préparation», conseille Eric Treuthardt, alpiniste expérimenté et guide amateur. Côté régime alimentaire, nul besoin de se serrer la ceinture avant. Le Bernois rappelle «qu'Erhard Loretan a mangé une fondue le soir précédent son ascension du mont Everest!» Il suffit d'emporter petits gâteaux et chocolat lors de chaque étape. «L'important, surtout, c'est d'avoir à boire, indique-t-il. De l'eau, du thé et évidemment pas d'alcool. Car avec une déshydratation de quelque 10%, on perd le tiers de ses moyens.»

> «L'important, c'est de bien s'hydrater»
>
> Eric Treuthardt

A tiges montantes

Le randonneur choisira des chaussures à semelles bien profilées, avec tiges montantes. «Je préfère celles qui ont une semelle plutôt rigide. Elles évitent que la plante des pieds surchauffe.»

Au printemps, il est judicieux de prendre un parapluie avec soi, pratique s'il n'y a pas de vent. Et si Eole se met de la partie, mieux vaut opter pour un imperméable léger, ainsi qu'un pantalon en microfibre ou en cotonnade légère. «En cette saison, il peut faire encore un peu frais, précise le Neuvevillois. Il vaut donc mieux prendre une veste polaire. Et par expérience, il est préférable de revêtir plusieurs couches d'habits fins qu'une seule grosse.»

Et les bâtons téléscopiques sont-ils vraiment nécessaires? «Si on a des problèmes articulaires, cela soulage vraiment!

Pour protéger sa peau du soleil, le promeneur prévoira une crème solaire à haut indice de protection, des lunettes de soleil et une casquette.

Quoi d'autre? «Un bouquin et un jeu de cartes peuvent aussi s'avérer utile en cas de pluie».

Encore faut-il porter le tout... Et comme le dit le proverbe: «Qui veut voyager loin, ménage sa monture.» Il est donc important que le sac à dos ne dépasse pas 3 à 4 kilos, une fois rempli. «Pour autant, bien sûr, qu'il s'agisse d'une course d'un jour. Plus c'est léger, mieux c'est! Mais cela dépend également de l'entraînement personnel des marcheurs...», indique-t-il.

Un havre d'authenticité

L'accompagnateur des participants à la randonnée dans les Cinque Terre, que proposent *Générations Plus* et *Tourisme pour Tous*, se veut rassurant quant au rythme de marche: «Il y a quelques montées, mais elles sont très brèves. Et en général, les plus rapides attendent les autres...» Une cadence donc paisible qui permettra aux marcheurs d'embrasser du regard les magnifiques panoramas qu'offre cette région de la Péninsule italienne. Un exemple de ces trésors à admirer: l'étape au départ de Monterosso emmènera les randonneurs à travers vignobles et oliveraies jusqu'à Vernazza, la perle des Cinque Terre, avec son port de pêche. De quoi faire rêver...

Sandrine Fattebert

PUB

DÉCOUVREZ LES ÉTOILES AU TÉLESCOPE!

Voyages d'initiation à l'astronomie à Ténérife (îles Canaries)

03-09 avril 2011 23-29 mai 2011 24-30 juin 2011

Le jour, conférences de votre guide astronome suisse. Visite de l'observatoire international. Agréables randonnées dans la caldera et en forêt, spa. Le soir, depuis des sites choisis, vous contemplez un ciel magnifique. Au laser, vous apprenez à reconnaître les constellations, dont celles du zodiaque. Vous vous plongez avec délice dans la mythologie grecque. Grâce à un grand télescope, vous admirez étoiles rouges et bleues, nébuleuses et galaxies lointaines, sans oublier Saturne et ses anneaux. Six soirées d'observation, conduites par votre guide astronome.

Prix: 2720 fr. +210 fr. chambre indiv.: comprenant vol aller-retour, nuitées en hôtels confortables, pension complète, déplacements, guide. Groupes francophones, 10 à 15 personnes.

ASTROEVENINGS *Les étoiles sur un plateau*

Coupon d'inscription: NOM: ____________ PRÉNOM: ____________
ADRESSE: ____________ E-MAIL: ____________
VOYAGE: □ avr 11 □ mai 11 □ juin 11 TÉL: ____________ SIGNATURE: ____________
Bulletin à retourner à: AstroEvenings, A. Cosandey, 1186 Essertines-Rolle, Suisse
Pour tous renseignements: tél.: 076 589 91 93, e-mail: acosan@astroevenings.ch

Voyage lecteurs avec Le Club — **Du 18 au 25 juin 2011**

La pureté des **Cinque Terre**



Razvy

Après le succès rencontré par nos escapades dans cette région l'an dernier, *Générations Plus* et son partenaire *Tourisme pour Tous* vous invitent une fois encore à partir admirer l'un des plus beaux endroits de la Péninsule. Loin de la circulation et des automobiles, nous vous proposons des balades dans des paysages de rêve réservés aux marcheurs qui suivront notre guide Eric Treuthardt.

NOTRE OFFRE
En chambre double abonnés 1295 fr.
En chambre double non-abonnés 1355 fr.
Supplément chambre individuelle 205 fr.

Programme complet sur www.generationsplus.ch